

# **BRUSSEN**

## **IN BEELD**

Aandacht voor broers en zussen  
van een zorgintensief kind

Nickee Hoedemaekers

## Colofon

ISBN 9789493337176

2024 © Uitgeverij Scrivo Media

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Voorwoord	4
1. Uitdagingen van een zorggezin/Brus	6
2. De band tussen Brus en zorgkind	22
3. Omgaan met spanningen, emoties en zorgen	34
4. Omgaan met levend verlies	52
5. De buitenwereld	58
6. Aandacht voor je Brus	66
7. Meer tips voor je gezin	88
Tips voor boeken en media	99
Over de auteur	103

# VOORWOORD

van de auteur

Wanneer je kind meer zorg nodig heeft door een beperking of specifieke ondersteuningsbehoefte, heeft dit invloed op het hele gezin. Niet alleen op jou als ouder, maar ook op de broertjes en zusjes – de zogeheten Brussen.

Het opgroeien met een zorgbroer of -zus is zowel bijzonder als ingewikkeld tegelijk. Brussen groeien op in een gezin waar de aandacht vaak anders verdeeld is. Al op jonge leeftijd leren ze rekening te houden met hun broer of zus met een zorgvraag. Ze passen zich aan, vaak onbewust, en cijferen zichzelf daarbij weg. Hierdoor kunnen ze soms onzichtbaar lijken.

Dit aanpassen kan op de lange termijn grote gevolgen hebben. Zo blijkt uit het onderzoek *QuickScan Ondersteuningsbehoefte Zorgintensieve Gezinnen* van het (NJI) dat Brussen bijna drie keer meer kans hebben op problemen op latere leeftijd, vergeleken met broers en zussen zonder die zorgdruk.

In deze gids neem ik je mee in de wereld van de Brus. Wat gaat er om in hun hoofd en hart? Welke signalen van aanpassing proberen ze te verbergen om jou niet extra te belasten? En hoe kun je als ouder inspelen op wat ze nodig hebben? Hoe ga je om met de verschillen binnen jullie gezin? En de verdeelde aandacht? En hoe zorg je ervoor dat je Brus minder 'last' ervaart?

De tips in dit boekje zijn gebaseerd op eigen ervaringen, waardevolle

gesprekken met zorgouders en Brussen, en inspiratie uit boeken, blogs en social media. Ze zijn geschreven vanuit mijn rol als brus en brussencoach, zodat je niet alleen praktische adviezen krijgt, maar ook inzicht in wat er echt speelt in het leven van een brus. Ik had dit boekje niet kunnen schrijven zonder Rianne Veldkamp. Samen, al sparend over 'Brussen', hebben we de tips aangescherpt en tot een hoger niveau gebracht, waar ouders en Brussen zich in herkend en erkend zullen voelen.

In dit boekje vind je:

- Concrete tips voor gesprekken waarin je Brus zich gehoord en begrepen voelt.
- Handige opvoedtips die aansluiten bij de specifieke behoeften van een Brus.
- Inzichten die je helpen om je Brus zich geliefd en betrokken te laten voelen binnen het gezin.

De adviezen en inzichten in deze gids helpen je te ontdekken hoe je Brus het best kunt ondersteunen.

Ik wens je veel leesplezier.

Nickee Hoedemaekers

# **HOOFDSTUK 1**

**UITDAGINGEN**

**VAN EEN**

**ZORGGEZIN/BRUS**

# 1

## Ken de valkuilen van de Brus

Jonge Brussen geven aan geen hulp nodig te hebben. Ze ervaren hun situatie ook niet als bijzonder. Hun broer of zus is gewoon hun broer of zus. Ze passen zich als vanzelf aan en voelen niet wat dit met hen op lange termijn doet.

Oudere Brussen geven daarentegen aan dat ze als kind tips en ondersteuning nodig hadden gehad. De basis van wie je bent, wat je doet en hoe je met situaties omgaat wordt in je jeugd gelegd. Maar wat nu als die basis is ontstaan door het veelvuldig aanpassen aan de ander? Of dat er werd verwacht dat je een deel van de zorg overnam? Kun je echt je eigen leven leiden, zonder zorgen?

Daarom: zorg dat het netwerk rond je Brus - en je Brus zelf - weet wat de gevolgen kunnen zijn van het opgroeien in een zorggezin;

- (Te) verantwoordelijk voelen voor een ander
- Moeite hebben met grenzen bewaken
- Moeite hebben met emoties aanvoelen en uiten.
- Geen fouten durven maken.
- Niet weten wie je bent en wat je leuk vindt.
- Jezelf niet belangrijk vinden.
- Moeite hebben met kiezen voor jezelf.

# 2

## Wees alert op parentificatie

Parentificatie zie je vaak optreden binnen zorggezinnen.

Parentificatie houdt in dat een kind langdurig de rol van de ouders aanneemt en daarbij de bijbehorende taken en verantwoordelijkheden op zich neemt. De zorg die het kind verleent, is niet passend bij de leeftijd en de cultuur en is schadelijk voor zijn ontwikkeling. Brussen zijn in de regel erg zorgzaam, willen jou als ouder ontlasten en hun steentje bijdragen. Daar is niets mis mee. Zolang het niet als een verplichting of 'gewoon vanzelfsprekend' gaat voelen voor je Brus.

Wees er daarom alert op dat je Brus niet (automatisch) de zorgende en verantwoordelijke rol op zich neemt.

### **Tip**

*Spreek af dat wanneer jij als ouder hulp wilt of nodig hebt van je Brus, je dit zal aangeven. Geef ook aan dat de zorg voor het zorgkind j uw verantwoordelijkheid is en dat je kind zich daar geen zorgen om hoeft te maken.*